

Fremdgehen – Seitensprung

Geht eine Beziehung in die Brüche, dann kann dies verschiedene Gründe haben. Verantwortlich dafür sind zum Beispiel vorrausgehende Beziehungsprobleme oder nicht zu bewältigende Fernbeziehungen. Trauriger Spitzenreiter ist allerdings das Fremdgehen als häufigste Ursache schwerer Beziehungskrisen. Laut Statistik betrügt jeder zweite Mann beziehungsweise jede zweite Frau mindestens einmal im Leben den Partner. Obwohl Seitensprünge offenbar zur Normalität gehören, sind die Folgen meist verheerend und ausschlaggebend für den weiteren Verlauf der Beziehung. So reizvoll ein Seitensprung für den einen ist, genauso verletzend kann dieser für den Betroffenen sein.

Gründe fürs Fremdgehen

Nicht jeder Fremdgeher ist sich der Tatsache bewusst, dass er damit seine Beziehung aufs Spiel setzt. Meist möchte der Untreue den betrogenen Partner weder verlieren, noch strebt er eine dauerhafte Bindung mit jemandem Neuen an. Für diese Vertreter steht allein der sexuelle Reiz und der Spass im Vordergrund. Hier lockt das Abenteuer und die sexuelle Befriedigung. Das Verlangen ist hierbei stärker als das schlechte Gewissen und macht so das Fremdgehen erst möglich.

Anders verhält sich bei den Paaren, die unglücklich verliebt sind und mit grossen Beziehungsproblemen zu kämpfen haben. Für diese Betroffenen ist das Fremdgehen mehr als nur eine kurze Affäre ohne Bedeutung. Sie suchen im Prinzip die Dinge, an denen es in der

Sind die Gefühle nicht mehr ausreichend, dann scheuen viele eine endgültige Trennung und tun sich schwer die Beziehung zu beenden. Aus mangelndem Respekt, Gleichgültig oder aus Scham verheimlichen sie ihre Affäre und leben teilweise in zwei Welten. Meist ist es nur eine Frage



aktuellen Beziehung mangelt, bei anderen. Unterbewusst sind diese Menschen ständig auf der Suche nach einer neuen Beziehung oder Liebenschaft. Sei es, weil die beiden Partner einfach nicht mehr harmonieren, oder weil der eine Part die Liebe des anderen nicht richtig zu schätzen weiss. Grundsätzlich ist natürlich bei allen Seitensprüngen die Beziehung aus dem Gleichgewicht geraten, nur ist es besonders bedenklich, wenn kaum noch Gefühle für den anderen existieren. In solchen Fällen ist eine baldige Trennung oft die bessere Alternative.

Verheimlichung des Seitensprungs

der Zeit, bis dieses Versteckspiel zum Verhängnis wird. Die mitunter sehr auffälligen Verhaltensänderungen können nur die wenigstens geschickt verbergen. Nicht selten verraten sie sich durch widersprüchliche Ausreden, eine veränderte Körpersprache oder einen durchgeführten Treuetest. Der hintergangene Partner fühlt sich nicht nur belogen, sondern erkennt anhand des Fremdgehens, dass die entgegengebrachte Liebe nicht der eigenen gleicht. Man ärgert sich über das bedingungslose Vertrauen und die geopfert Zeit. Noch schwerer wiegt das Gefühl, dass es jemanden gibt, der besser ist, als man selbst. Das Selbstwertgefühl ist im Keller



und der automatische Vergleich mit der Affäre zehrt unweigerlich an den Nerven.

Seitensprung beichten oder nicht?

Sollten Sie Ihren Partner bereits betrogen haben, dann müssen Sie sich überlegen, ob Sie den Ausrutscher beichten, oder nicht. Es gibt durchaus Menschen, die einen Seitensprung verzeihen können und auf diese Weise der Beziehung eine neue Chance einräumen. Zweifelsohne ist aber nicht jeder so tolerant und kann über etwas derartig Einschneidendes einfach hinwegsehen. Grundsätzlich legt man mit Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit den Grundstein einer stabilen Beziehung. In vielen Fällen kann dies aber auch deren baldigen Untergang bedeuten. Zwar haben kleine Notlügen bisher noch keiner Beziehung ernsthaft geschadet, ein verheimlichter Seitensprung hingegen kann das Vertrauen, zusätzlich zum Fremdgehen, derart schwer erschüttern, dass das wei-

tere Bestehen der Beziehung einfach nicht mehr möglich ist. Ob Sie nun einen Seitensprung beichten sollten, oder nicht, hängt von Ihrem Gegenüber und Ihrem eigenen Gewissen ab. Können Sie Partnerschaft und Ihr schlechtes Gewissen einfach nicht miteinander vereinbaren, dann beichten Sie besser Ihren Ausrutscher und zeigen Sie Reue. Vermitteln Sie das Gefühl, dass Sie sich ändern werden und das der Seitensprung eine einmalige Angelegenheit bleibt. Nur so können Sie überhaupt hoffen, dass Ihr Partner Ihnen jemals verzeiht und Ihnen sowie Ihrer Beziehung eine zweite Chance einräumt. Als fremdgehender Part sollten Sie auch ernsthaft die Überlegung anstellen, ob Sie eine Beziehung überhaupt retten möchten. Grundsätzlich scheint in Ihrer Beziehung etwas nicht zu stimmen, wenn Sie es nötig haben fremdzugehen. Wahrscheinlich ist, wie oben bereits erwähnt, eine schmerzlose Trennung mehr als nur angebracht.

Fremdgehen verzeihen

Für den Betrogenen stellt sich die Frage, ob ein einmaliger Ausrutscher verziehen werden sollte oder nicht. Zunächst einmal kann man davon ausgehen, dass sich nur die wenigsten Menschen aufgrund von Ereignissen, egal wie bedeutungsvoll, grundlegend ändern werden. Die Wiederholungsfahrer ist bei allen Fremdgehern grundsätzlich als sehr hoch einzustufen. Ihnen fehlt es entweder am nötigen Respekt ihren Mitmenschen gegenüber, oder sie beurteilen ihr eigenes Verhalten als weniger dramatisch. Für den Betroffenen ist das Vertrauensverhältnis stark gestört und erhöht somit den Kontrollzwang dem Partner gegenüber. Dies wiederum erzeugt neue Spannungen und macht das Überwinden eines Seitensprunges in keinem Fall einfacher. Fragen Sie sich als betrogener Part, ob Sie es nötig haben, so behandelt und hintergangen zu werden. Fehlt der nöti-

ge Respekt, dann fehlt im Prinzip auch die notwendige Liebe, die eine glückliche Partnerschaft ausmacht. Wenn Sie verzeihen möchten, dann seien Sie sich im Klaren darüber, dass Ihr Partner mit dem Fremdgehen gedanklich bereits das Risiko des Beziehungsendes eingegangen ist.

Vorsorge ist besser als Nachsorge

Spielen Sie selbst mit dem Gedanken den Partner zu betrügen, dann sollten Sie versuchen, die Vorteile und positiven Seiten Ihrer Beziehung genau zu analysieren. Nicht jeder ist nach dem Fremdgehen glücklicher. Viele haben Ihren Seitensprung mitunter bitterlich bereut und wünschten, sie könnten die Zeit zurückdrehen. In solchen Fällen kann das Gefühl von Abenteuer und sexueller Befriedigung schnell dem Gefühl der Einsamkeit und Enttäuschung über die eigene Dummheit weichen. Überlegen Sie sich daher gut, ob Ihnen ein kurzes Abenteuer wirklich mehr Wert ist, als das bisher gemeinsam Erreichte. Halten Sie sich die Ziele in Ihrem Leben vor Augen und fragen Sie sich, ob ein Seitensprung am Ende nicht mehr zerstören würde, als er Ihnen vielleicht für den Moment einbringt.

Red und Antwort

Petra Fürst hat sich als Single- und Beziehung-coach auf die Beratung

von Frauen spezialisiert. Durch ihre erfolgreichen Methoden gehört sie zu den gefragtesten deutschsprachigen Experten zu Flirt- und Beziehungsthemen. In ihrem Unternehmen NewSocialDynamics berät sie erfolgreich Frauen rund um die Themen Leben und Liebe. Sie haben wir zum Thema Fremdgehen befragt.

Red: Soll ich dem Ehepartner/in von meinem Fremdgehen berichten?

Petra Fürst: Eine Ehe oder feste Beziehung zu führen bedeutet auch eine Verpflichtung gegenüber dem Partner einzugehen. In unserer Kultur bedeutet dies auch monogam zu leben, solange nicht unter den Partnern eine andere Vereinbarung getroffen wurde.

Nun, wenn es passiert ist, was auch immer die Ursache dafür war; Vernachlässigung, Leichtsinn, zu viel Alkoholkonsum oder Ablenkung vom Alltag, es ist immer besser darüber zu schweigen. Ein Seitensprung ist für den Betrogenen ein schwerer Vertrauensbruch, auch wenn es nicht kommuniziert wird, es ist ein für die Psyche sehr traumatisches Erlebnis.

Wenn Sie ihren Partner/ ihre Partnerin behalten wollen, dann schweigen Sie. Am besten für immer! Stellen Sie es sich andersherum vor: Sie sitzen mit ihrem Partner am Abend gemütlich zuhause und plötzlich offenbart er/sie Ihnen



einen oder mehrere Seitensprünge im letzten Jahr. Wie würden Sie sich fühlen? Wie würden Sie ihren Partner ab da behandeln?

Red: Wo und wie lerne ich Gleichgesinnte kennen? Es ist schon schwer genug einen Partner fürs Leben kennenzulernen...

PF: Gleichgesinnte findet man überall. Es ist sogar einfacher jemanden nur für einen Seitensprung zu finden, als für eine feste Beziehung. Am leichtesten geht es über eine Plattform im Internet, dann ist es jedoch ein geplanter Seitensprung. Ich sehe eine Beziehung in der ein Seitensprung geplant wurde generell als bedenklich und rate eher zur Therapie oder Trennung als zu einem absichtlichem Seitensprung.

Red: Warum gehen Frauen und warum Männer fremd?

PF: Frauen suchen eher nach emotionalem Halt und Sicherheit als Männer, denen es primär um die Triebbefriedigung geht. Das klingt jetzt animalisch und das ist es im Endeffekt auch. Frauen haben meist als höchstes Bedürfnis Sicherheit und Liebe. Wenn sie zuhause zu wenig emotionale Sta-

bilität bekommt, wenn ihr Mann zu wenig «männlich», also nicht präsent, nicht stark, nicht selbstsicher genug ist, dann wird sie ihn betrügen. Sie würde ihn sofort verlassen, wenn der Andere, der starke, maskuline Mann, eine feste Beziehung mit ihr garantieren würde. Sie bleibt nur, weil sie nichts besseres gefunden hat. Er geht fremd um seinen Samen in der Weltgeschichte zu verstreuen oder sexuelle Gelüste zu befriedigen, die er zu Hause nicht ausleben kann. Wenn seine Frau sich nicht mehr pflegt, sich selbst nicht mehr liebt oder sehr stark unzufrieden oder kritisch ist, dann sucht er sich eine, die weiblich ist und ihn in seiner Männlichkeit bestätigt.

Ob es länger anhält hängt davon ab wie gut der/die Neue die Bedürfnisse befriedigt.

Red: Worin liegen die Unterschiede zwischen Partnerschaft und Liebeleien?

PF: Wer darüber nachdenkt den Partner zu betrügen hat den Partner fürs Leben nicht gefunden bzw. ist nicht fähig eine leidenschaftliche, glückliche Beziehung zu erschaffen. Eine Beziehung ist nicht etwas das wir bekommen, es ist etwas das wir kreieren. Das können nur wenige Menschen, die meisten scheitern daran und geben sich mit einer mittelmässigen Lösung zufrieden. Meine Arbeit beschäftigt sich damit, www.newsocialdynamics.com.

de, etwas zu erschaffen, das weit über dem üblichen Standard liegt. Liebe, Glück, Lebensfreude und Leidenschaft kann man ein Leben lang haben, wenn man weiss wie und wenn man bereit ist daran zu arbeiten.

Buchtipps:
Erfolg bei Männern
Petra Fürst
Humboldt Verlag
Flirten & Verlieben
Nina Deissler
Humboldt Verlag

Flirt Talk
Nina Deissler
Humboldt Verlag

Klartext für Frauen
Wie man Männer anzieht, auszieht und glücklich macht
Nina Deissler
Humboldt Verlag

Klartext für Männer
Was Frauen wirklich wollen
Nina Deissler
Humboldt Verlag

Erfolg bei Frauen
Kolja Alexander Bonke
Humboldt Verlag

www.verfuehrung.info

www.kontaktvoll.de

www.newsocialdynamics.de